

2024 年度カムカムサロンの予定（大阪医科薬科大学看護学部看護学実践研究センター主催）

1) 開催日奇数月（計6回）の担当分野「ミニレクチャーのテーマ」

場所と時刻はいずれも看護学部講義室 2：11 時～12 時

第 1 回 2024 年 05 月 08 日（水）老年看護学分野「被災後の生活と体力作り」

第 2 回 2024 年 07 月 11 日（木）社会医学分野「いざという時のための頭と 下半身のストレッチ」

第 3 回 2024 年 09 月 06 日（金）人文社会学分野「未定」

第 4 回 2024 年 11 月 06 日（水）精神看護学分野「防災に備えたところの健康づくり」

第 5 回 2025 年 01 月 09 日（木）公衆衛生看護学分野「災害に備える“地域の体力”づくり（仮）」

第 6 回 2025 年 03 月 07 日（金）小児看護学分野「身体の中から備えよう！ ～体力維持に必要な栄養と水分～」

2) 第 1 回 カムカムサロンのご報告

テーマは「被災後の生活と体力作り」であり、参加者は 6 名でした。本学部老年看護学分野教授久保田正和先生より、初めに、近年の地震発生の現状について説明が行われ、参加者と地震や自然災害などによる避難所での生活経験や避難所生活を想定した準備についてディスカッションを行いました。

続いて、災害への備えについて、個人で準備できることとして、①疾患管理や生活に欠かせない医薬品や補助具②避難所生活や要支援における配慮などを記載したメモ③治療食などを準備しておくこと、④移動能力や認知機能を維持しておくことについて説明されました。他に非常食と身体活動において個人でできる準備については図 1 を、自宅の備品や通路において個人でできる準備については図 2 を参照下さい。

次に地域で準備することとしては、①要配慮者専用のスペースの配置②高齢者向け非常食の備蓄③転倒予防対策④感染予防対策⑤医療福祉専門職の配置⑥被災者同士が会話できるスペースの配置等について説明されました。最後に、最も大切なのは絆であり、近所など周囲の方とのつながりを持つておくこと、災害が起こった時を想定して、今から準備しておくことの重要性について説明されました。

講演後、参加者から、「災害の備えはしているつもりでいるが、再度必要な物をチェックしておきたいと思います」との感想をいただきました。

3) カムカムサロンについてのご案内

第 2 回カムカムサロン（2024 年 7 月 11 日）にご参加を希望される方は、HP にあります開催日をクリックいただき、参加申し込のところから申し込み可能です。

個人で準備できること

- ①被災地に送付される食品は、炭水化物（ごはん、パン、麺類等）が多く、タンパク質・ミネラル・食物繊維の不足が生じやすい。
→普段から栄養を調整したゼリー飲料、レトルト食品、魚や豆類の缶詰を食べてみる（味や感触等を知っておくことが大事）。
- ②避難所生活ではスペースが限られ、座りきりや寝たきりの生活が多くなる（エコノミー症候群）。
→普段から足の運動（脚や足の指をこまめに動かす、かかとを上下に動かす等）、室内を歩く、軽い体操を行う。

図1 非常食と身体活動において個人でできる準備

個人で準備できること

自宅内を安全な場所にする

- ①不要な物は捨てておく
物が多ければ多いほど、落下や火災、通路を塞ぐ等の危険が増える
- ②大きな家具は固定する
家具の下敷きになったり、通路を塞ぐリスクを減らす
- ③重い物は下に収納する
重い物が高いところから落下すると大変危険
落下して体に当たっても大丈夫なものか
- ④出入り口や通路に物を置かない
避難経路の確保が重要（靴は大事）

図2 自宅の備品や通路において個人でできる準備

●講義の様子

